ඇති - නැතිවීමේ අතරමැද

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"ධම්මපීතී සුඛංසේතී
විප්පසංණේන චේතසා
අරියප්ප වේදිතේ ධම්මේ
සදාරමති පණ්ඩිතාතීතී"

අද ඇවිල්ලා පෝය දවස. වස් කාලෙ ඉවර වෙන අවසාන පෝය. අද තමයි ගොඩක්ම පින්කම් තියන පෝය. නේද? ඉංගිරිය ආරණ්යයෙත් මං හොඳටම දන්නව අද තමයි කඨින පිංකම. නායක හාමුදුරුවො ඉන්න කාලෙ අද තමයි නායක හාමුදුරුවො එළියට ඇවිල්ල බණක් එහෙම කියන දවස.

කෙසේ හෝ වේවා, මේ කාලෙ අපි පාවිච්චි කරනවා අපේ භාවනාව තුලින් ජීවිතේ ගැන තේරුම් ගන්න. භාවනාව කියල කියන මාතෘකාව ඔස්සේ, ඒ මාධ්යය ඔස්සේ යමින් අපේ ජීවිතේ තියන ස්වභාවය, යථාර්තය හඳුනාගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙනව.

ධර්ම මාර්ගය එතකොට ඇත්තටම කියනව නම්, ගලාගෙන යන ස්වභාවය කවදත් කොතැනත් එක හා සමානයි. ඒක ධර්මතාවයක්. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ හෝ අපේ හෝ ගන්න තියන මමත්වයක් හෝ ස්ථිර කාරණාවක් නෙවෙයි නමුත්, ඒ දේ තමයි ලෝකයේ ස්වභාවය. ස්වාභාවිකත්වය. උදාහරණයක් හැටියට කවුරුහරි කෙනෙක් ඉපදුනොත් එයාට මැරෙන්න වෙනව. ඒක නියතයක්. ඒක අනිවාර්යයයි. ඒක නිත්යයයි ඇත්තම කියනව නම්. නමුත් ඕක අනිත්යය වෙන තැනක් තියනව, නිවන. ඒක වෙනම කාරණාවක්. ඉතින් ඒ වගේ සාමාන්ය ස්වභාවය තුල තියන ලෝක කාරණාවල් එක්ක කටයුතු කරන්නෙ කොහොමද? කියල ඉගෙන ගන්න, ඒ කොටස හඳුන්වන වචනය තමා භාවනාව.

ඉතින් අපි භාවනා කරන්න වුනාම සාමාන්යයෙන් පළවෙනියෙන් බුදු හාමුදුරුවො අපිට කියල දෙන්නෙ ඇත්තම කියනව නම්, තියන දේ ගැන විශ්වාසය ඇති කර ගන්න කියල. මේ තියෙන්නෙ මේක කියල හෝ තමන් මේ කරන දේ ගැන විශ්වාසයක් ඇති කර ගන්න කියලයි. කරන්නෙ සක්මන නම් හෝ කරන්නෙ පර්යංකය නම්, සක්මන මට ප්රයෝජනයි අංක එක හෝ පර්යංකයෙන් මේ කරන දේ ප්රයෝජනයි කියල විශ්වාසය දෙන්න ඕන. අංක එකටම. එතකොට තමන්ට මේක ගැන කරන්න යම්කිසි විදියක

උද්යෝගීභාවයක් එන්නෙ. එහෙම කරනකොට ඔය විශ්වාසය තව තවත් වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නව.

සක්මන් කරද්දි අපිට මුලින්ම තේරෙනව ඔය මොන මොනව හරි ඇඟේ වදින ඒව හරි කමක් නෑ, ඇඟේ ගෑවෙන ඒව හරි කමක් නෑ, එහෙට මෙහෙට යන ඒව හරි කමක් නෑ, අඩිය තියවෙන ඒව හරි කමක් නෑ, ඔහොම ඔහොම තේරෙන්න ගන්නව. ඒවා මුලින් එක එක හැටියට හඳුනා නොගත්තා වුනාට, චුට්ට චුට්ට හිත තැන්පත් වෙන්න තැන්පත් වෙන්න, අපි ඒකට කිට්ටු වෙන්න කිට්ටු වෙන්න, ඔන්න දකින්න පේන්න ගන්නවා, සැක හැර අපි දැන ගන්නවා, මේ හුළඟ වැදුනා නෙවෙයි, මේ නම් ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම ඇඟේ ගෑවුනාමයි කියල. මේ හුළඟ වැදුනා නෙවෙයි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම ගෑවුනාමයි. මේ කකුලේ විළුඹ තිබුනාමයි ඇඟිල්ල තිබ්බා නෙවෙයි.

අන්න ඒ ආකාරයකට සැක හැර දැන ගන්න තැනකට අපි එනව. සැකයෙන් නිදහස් වෙනව. වම් කකුල තියනකොට අපි දැන ගන්නව මේ තියන්නෙ වමමයි, දකුණ නෙවෙයි. සමහර අවස්ථා තියෙන්න පුළුවන් මේ වමද දකුණද කියල හිතා ගන්නත් අමාරු. ඒ තරමටම අපිව ටිකක් දුරට ගිහිල්ල තියෙන්න පුළුවන්. ආනාපානය බලද්දි වුනත් ඕක ඔහොමමයි. ඇඟ තේරෙනවාද? වාඩිවෙලාද ඉන්නෙ? කියන එකත් සමහරක් විට තේරෙන්නෙ නැති වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ තරමටම හිත දුවල තියෙන්නත් පුළුවන්. ඒක තමයි සාමාන්ය ස්වභාවය.

මගෙත් භාවනාවෙ මුල් කාලෙ තිබුනා, භාවනාවට වාඩි වෙලා හිටිය වුනාට ටික වෙලාවක් යනකොට ඔය හරේ මෙහේ ඉතින් කල්පනා කරන්න හිතන්න පටන් ගත්තහම, මට මතක නෑ මම මොකද්ද කරන්නෙ කියල. අවසානෙට ඇස් දෙක ඇරල බලනකොට තමයි තේරෙන්නෙ "ආහ්..මම මේ භාවනා කරන ශාලාවෙයි ඉන්නෙ" කියල.

කෙසේ හෝ අපි භාවනාවට ඔන්න ඔහොම කිට්ටු වෙලා, යම්කිසි කාලයක් උත්සාහයෙන් වීර්යයෙන් යුක්තව කරගෙන කරගෙන යනකොට අපිට තේරෙන්න පේන්න ගන්නව, වාඩි වෙලා නම් ඉන්නෙ වාඩි වෙලා ඉන්නෙ කියල. ඒ වාඩි වෙලා ඉන්න එකේ හැඩේ තේරෙන්න පුළුවන්. වාඩි වෙලා ඉන්නකොට අපිට ඇඟ තේරෙන විදිහ තේරෙන්න පුළුවන්, අපේ ඇඟේ ගෑවෙන දේවල් තේරෙන්න පුළුවන්, තෙරපෙන දේවල් තේරෙන්න පුළුවන්, ලිහිල් වෙච්ච දේවල් තේරෙන්න පුළුවන්, අමාරු වෙන දේවල් තේරෙන්න පුළුවන්, හිර වෙන දේවල් තේරෙන්න පුළුවන් ආදී වශයෙන් විවිධාකාර කාරණා ගොඩාක් හම්බ වෙන්න ගන්නව.

මුලදී අපිට ප්රශ්නයක් එන්න පුළුවන්, සැකයක් එන්න පුළුවන්, මේ මොන කාරණාවක් එක්කද මම මගේ අවධානය දැන් පවත්වන්නෙ? කියල.

මේ සැකය කියන එකෙන් නිදහස් වෙන්න තියන ස්ථරයන් මං මේ කියන්නෙ. මුලදි අපිට ප්රශ්නයක් තියනව, ගොඩක් කට්ටියත් අහනව,

"ස්වාමීන් වහන්ස භාවනාවට වාඩි වුනහම වේදනාවත් දැනෙනව, හිතත් දුවනව, ආනාපානයත් එහෙ මෙහෙ තේරෙනව, ඇඟත් තේරෙනව, සද්දත් ඇහෙනව"

දැන් ඒගොල්ලො නිකං හරියට අර ඉංග්රීසියෙන් කියනව confuse කියල. නිකං කලබල වෙලා වගේ. අර අතරමං වෙලා වගේ.

"මොකද්ද කරන්නෙ? මේ ඔක්කොම තියනව. මොකද්ද මම දැන් අවධානයට ලක් කරන්නෙ?"

හැබැයි කාරණාව වෙන්නෙ ඔය කියන ටික ඔක්කොම අපිට එකපාරට හම්බ වෙච්ච ඒව නෙවෙයි. ඕව එක පාරකට එකයි අපි තේරුම් ගන්නෙ. අන්න එතනයි මේකෙ වැදගත්ම දේ. මේ එකපාරකට එකක් දැනගන්නවා කියන එක සැකයක් නැතුවම දැන ගත්තා නම්, දැන් මම මේ දැනගත්තේ ආනාපානය බලන එක නෙවෙයි හිත දුවන එකමයි කියල, අන්න සැකෙන් නිදහස් වෙලාම බැලුව. මං මේ දැන් හෝ මීට මොහොතකට කලින් නම් හිත් දුවන එක නම් මට තේරුනේ, දැන් තේරෙන්නෙ වේදනාවක් තියන එක නම්, වේදනාවක් තියනවා කියන එක නම්, හා..එහෙනම් ඒ දෙක අතර සැකයක් නැතුවම, සැකයක් රහිතවම, නීවරණයන් වලට යට නොවීම, අර තියන දේ දැකල තියනවා.

නමුත්, මේ තියන දේ තුල ක්ලේශයක් තියෙන්න පුළුවන් හෝ නික්ලේශයක් තියෙන්න පුළුවන් කියන එක, ඒක වෙනම කතාවක්. මේවාගේ තියන කෙලෙස් නිකෙලෙස් බවවත් හොයන්න තියෙන්නේ තව එහාට. දැනට අපිට ඉස්සෙල්ලම තියෙන්නේ,

තියන දේ මොකද්ද?
ඒ තියන දේ හොඳට හඳුනාගන්නවද?
ඒ හඳුනා ගන්න දේත් එක්ක ඉන්නෙ කොහොමද?

කියන එක ඒක හදා ගන්න එක විතරයි. හදිස්සි වෙන්න නරකයි රහත් වෙන්න. රහතන් වහන්සේලනෙ කෙලෙස් ඔක්කොම අයින් කරන්නෙ. එතකොට අපි ඊට කලින් කල්පනා කරන්න ඕන ඇත්තම කියනව නම්, ශ් රද්ධානුසාරී වෙන්න. සෝතාපන්න වෙන්න. ඉතින් ඔය කියන කාරණාවට තමයි අපිට මේ සැකෙන් නිදහස් වෙන විදිහේ වැඩපිළිවෙලකට අපේ හිත අරන් යන්න පුළුවන් වෙන්නෙ.

එතකොට අපි සාමාන්ය ජීවිතේදී වුනත් යම්කිසි කටයුත්තක් කරනකොට අපිට හොඳ සිහි බුද්ධියක් එනවා,

"මම දැන් මෙන්න මේ දෙයයි කරන්නෙ" කියල. "මේ අරමුණටයි මට යන්න ඕන, මෙන්න මේ දේ කරන්නයි මම මේ දේ කරන්නෙ" කියල.

එතකොට සමහර සමහර අවස්ථා තියෙන්න පුළුවන්, අපි ගන්න වෑයම හෝ වීර්යය හෝ උත්සාහය හෝ ඒ කරන ක්රියාදාමය අපි ඒ කරන්න යන වැඩේට ඇත්තටම නිෂ්ඵලදායක වෙන්නත් පුළුවන්. ඵල ප්රයෝජන නැති වෙන්නත් පුළුවන්. ඔහේ කරන්නං වාලෙ කරනව වෙන්නත් පුළුවන්. ඊට වඩා භාවනා කරලා ලබා ගන්නා වූ ඒ අත්දැකීමත් එක්ක අපිව එනව එතකොට දැන් බුද්ධිමත් මට්ටමකට වගේ, කොහොමද? සැක රහිතවම අපි ඒ දේ කරන තැනට හිත පත් වෙනව.

කෙසේ හෝ කාලයක් ඔහොම භාවනාව කරගෙන යද්දී අපිට හම්බ වෙනවා, ආනාපානෙ තුල, ආශ්වාසය තුල තියනව, මේ එක හුස්මක් එනවා එකක් යනව. කාලයක් අපි ඕකෙ ඉන්න වුනාම මුලින් තේරෙන්නෙ හුස්මක් තියන විත්තිය විතරයි. පස්සෙදි තේරෙනවා, නෑ මේකෙ හුස්මක් එනවා, යන එකකුත් තියනව. ඕකෙ තව තව ඉන්න බලනකොට තේරෙනව, එන හුස්මට වඩා යන හුස්මෙ මොකද්දෝ වෙනසකුත් තියනව. එන හුස්ම ඇඟට දැනෙනවට වඩා වෙනයි යන හුස්ම ඇඟට දැනෙන විදිහ. එන හුස්මෙන් දැනෙන සංවේදනාව හෝ වින්දනය වෙනයි යන හුස්මෙන් දැනෙන සංවේදනාව හෝ වින්දනය වෙනයි.

ඒ ආකාරයට අපිට මේක තුල යම්කිසි විදියක විභේදනයක්, වෙනසක්, මොකද්දෝ පරතරයක් පේන්න ගන්නව. තව ටිකක් අපි ඕකට කිට්ටු වෙලා බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්කම තිබ්බොත් හම්බ වෙනවා, ඔය හුස්මටත් තියනවා ආරම්භයක් සහ යම්කිසි ගමනක් සහ මොකද්දෝ තැනක අවසානයක්. මේක ඕන්නං අපිට ගන්න පුළුවන්, ආශ්වාසයේ ආරම්භයේ ඉඳල ප්රාශ්වාසයේ අවසානය කියලත්. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාසයයි ආරම්භය මැද සහ ආශ්වාසයේ අවසානය. ඊළඟට ප්රාශ්වාසයේ ආරම්භය මැද අවසානය කියල එහෙම ගන්නත් පුළුවන්.

කෙසේ හෝ වේවා මේ ඕනම එකක තියන සාමාන්ය රටාව තමා මෙන්න මෙහෙම තියන ගමන. මොකද්ද මෙහෙම තියන ගමන කියන්නේ? ආරම්භය පැවතීම සහ ඒකෙ අවසානයක් තියනව. ඒක හරියට අපේ ජීවිතේ තියන සාමාන්ය කාරණාවල් වගේම තමයි. මට අද කියන්න ඕනකම තියෙන්නෙ ඔන්න ඕකයි.

අපි උදාහරණයක් හැටියට ගත්තොත් තරහ යනව කියන එක කාටත් වෙන්න පුළුවන්. අනාගාමී වෙනකම්. තරහ යන කෙනෙක්ට සමහරක් විට තේරෙනව නම්, මේ ධර්මානුකූල කාණාව ඉගෙනගෙන තියෙනව නම්, එයා පිළිගන්නව එයාට තරහ යනව කියල. මේ ලෝකෙ ගොඩක් ඇත්තො ඉන්නෙ, විශ්වාස කරන්න මං මේ කියන එක, පිළිගන්නෙ නෑ තමන්ට තරහ යනව කියල.

තමන්ට තරහ යනව කියන එක පිළිගන්නව නම් එයා බුද්ධිමතෙක්. අංක එකට මං කියන්න ඕන. තරහ ගන්නව එයා. තරහ ගත්ත වුනාට එයා පිළිගන්නව ඒක. ලෝකෙ බෙහෝ පිරිසක් ඉන්නෙ, පිළිගන්නෙ නෑ. ඔය නඩුහබවල එහෙම පොඩ්ඩක් බලන්නකො. වැරදි කරාද කියල අහපුවම වැරදි කරල තියනව. සියයට සීයක් ඔප්පුත් වෙලත් තියනව. නෑ මං වැරැද්ද කරල නෑ. පිළිගන්න මනාප නෑ එයා. ඒක සුසුදුයි කියල කියනව. අද වෙනකොට හිත හදල තියනව, "නෑ එයා ඒක කරන්න ඕන" කියල.

කොහොම හෝ වේවා අපිට තේරෙනවා නම් මම තරහෙන් ඉන්නෙ කියලා, ඕක දිහා බලාගෙන ඉන්න එකත් අර ආනාපානෙ දිහා බලාගෙන ඉන්න හාම සමානයි. කවුරු හරි කෙනෙක් භාවනාව කරනකොට මං ඒකයි මුලින්ම කිවුවෙ, එයා මේ ඉගෙන ගන්නෙ සාමාන්ය ජීවිතය තුල තියන අර සාංසාරික ප්රශ්නයට මුහුණ දෙන ස්වභාවයයි මේ භාවනාවෙදි ඉගෙන ගන්නෙ. ඕක සාමාන්ය ලෝකයාට ලේසියකට හම්බ වන එකක් නෙවෙයි.

අපි මේ ආනාපානයක් බලාගෙන ඉන්නවා කියලා ඒ කරන්නෙ මේ නිකම්ම නිකං එකක් නෙවෙයි. ඒකෙන් වෙන ඔය සිද්ධියම තමයි සාමාන්ය ජීවිතය තුල තරහටත් සිද්ධ වෙන්නෙ. අපිට ආනාපානය පොඩ්ඩක් හරි බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්කම තියනව නම්, ඒ වගේ පොඩි වෙලාවක් අපිට පුළුවන්කම තියනවා අපේ ජීවිතයෙ තියන ඕනෑම කාරණාවක් දිහා බලාගෙන ඉන්න.

ආශ්වාසයෙ ඉඳලා, ඒ ආශ්වාසය ඉවර වෙලා, ප්රාශ්වාසය ඇවිල්ලා, ප් රාශ්වාස ඉවරයක් වෙලා, ඒ බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් කාලය තියනව නම්, ඒ හා කාලයක් අපිට සාමාන්ය ජීවිතය තුල වුනත් ඕනෑම කාරණයක් දිහා බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් තරමෙ හිතේ තැන්පත්කමක් තියනව. ඕකටයි 'සමාධිය' කියල කියන්නෙ. ඒ තැන්පත්කම තියනව.

එතකොට ඔය තැන්පත්කමේ ඉන්න අපිට පුළුවන් නම් ඊළඟට අපිට බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්කමක් තියනව නම් තරහ දිහා, මේකත් ගොඩක් වෙලාවට තේරෙන එකක්, සමහර අවස්ථා තියනව අපේ තරහ ටිකක් වැඩිවේගෙන වැඩි වේගෙනත් යනව. සමහර අවස්ථා තියනව තරහ අපෙන් අඩු වේගෙන අඩු වේගෙනත් යනව. හැබැයි සාමාන්ය ලෝකයේ ඔය තරහ තියනවා කියන එක විතරක් හඳුනා ගත්ත කෙනෙක් හිටියොත්, තරහක් තියනවා කියල විතරක් හඳුනා ගත්ත කෙනෙක් හිටියොත් එහෙම, එයාට හම්බ වෙලා තිබ්බෙ නැත්තම් මේකෙ තියන අර වැඩි වීමයි අඩු වීමයි කියන පැති දෙක, මෙයා හිතා ගන්නව, මෙයා හඟිනවා, මෙයා මම හැටියට ගන්නවා, "මට තරහක් තියනවාමයි" කියල.

මේ තරහ සිතුවිල්ල එනවා. හට ගන්නවා. හටගෙන වැඩි වෙනවා. තරහ උපරිමස්ථයට යනවා. ඉංග්රීසියෙන් කියනව peak එකට කියල.

උපරිමයට ගිහිල්ල ආපහු ඒක අඩු වේගෙන අඩු වේගෙන අඩු වේගෙන, නැත්තට නැති වෙලා යනව. එක්කො තරහ හට ගන්නකොටම උපරිම තැනට ගිහිල්ලම තියෙන්නත් පුළුවන්. කොහොම හරි කමක් නෑ අඩු වේගෙන අඩු වේගෙන යනව. නමුත් මේ අඩු වේගෙන යන ඒ ස්වාභාවය කවුරු හරි කෙනෙක් හඳුනා ගත්තෙ නැත්තම් දැන් මට ඒක අඩු වේගෙන යන්නෙ කියල, එයා හිතාගන්නෙ මොකද්ද? මං මේ තරහෙන්මයි ඉන්නෙ කියල.

මේ සිතුවිලි ඉවරයක් වෙලා යනව හිතට වැඩි වෙලාවක් තියාගෙන ඉන්න බැරි හින්ද එක සිතුවිල්ලක්. ඊළඟට ආපහු වෙන මොනව හරි හිත හිතා ගිහිල්ල ආපහු තරහක් එන්න පුළුවන්. එතකොටත් මෙයා හිතන්නෙ මොකද්ද? අර පරණ තරහමයි තියෙන්නෙ කියල. ඔන්න ජන්මාන්තරගත වෛරක්කායො හැදෙන විදිහ. මේ මිනිස්සුන්ට මේ සිහියක් පතක් නැතුව නෙවෙයි මේ. තියනව. පුරුදු කරන්න ඕන මට්ටමට සිහිය නෑ.

බුදු හාමුදුරුවො කියල දෙන රටාව මෙන්න මේකයි. අපිට ඉගෙන ගන්න කියල කියනව පින්වතුනි, අපේ ජීවිතේ මේ මොහොත තුල කරන්නෙ මෙන්න මේකයි කියල අංක එකට. මේ මොහොත තුල තමන්ට දැනට තියෙන්නෙ මෙන්න මේකයි, කියල ඉගෙන ගන්න කියනව අංක එකට. ඕකට කියනව සතිපට්ඨානය කියල. සිහිය පිහිටුවා ගන්නව.

ඒ කියන්නෙ මේ වෙලාවෙ තරහ නම් තියෙන්නෙ, "ඔව් මට තරහ තියෙනව." මේ වෙලාවෙ රාගය නම් තියෙන්නෙ, "ඔව් මට රාගය තියනව." මේ වෙලාවෙ ආශ්වාසය නම් පේන්නෙ, "ඔව් ආශ්වාසය පේන්නෙ." මේ වෙලාවෙ වේදනාව නම් දැනෙන්නෙ, "ආශ්වාසය බලනව නෙවෙයි මං මේ වෙලාවෙ වේදනාවයි බලන්නෙ."

එතකොට අපි අපේ හිත හදාගෙන තියෙනවා අංශුමාත්රයෙන් අංශුමාත් රයට අයින් වෙන එක අයින් කරල, ඊළඟට තියන එකත් එක්ක හිත හදාගෙන පැලපදියම් වෙන්න. මේක අංශු මාත්ර ක්ෂණයයි ඉන්නෙ. ඕකට කියන්නෙ 'ක්ෂණය' කියල. ඒ ක්ෂණයෙන් ප්රයෝජනය ගන්න කෙනාට කියමු ක්ෂණය සම්පත්තියක් කර ගන්න කෙනෙක් කියල. හොඳේ.

ඒ ඒ සුළු මොහොතින් ප්රයෝජන ගන්න කෙනා. අන්න ඒ කෙනා වේදනාවක් එනකොට "හා..වේදනාව" කියල තේරුම් ගන්නව. එයා බලාපොරොත්තු වෙන්න යන්නෙ නෑ "මට ආනාපානය ඕන" කියල. ඔන්න සාමාන්ය ලෝකයාට ඕනකම තියෙන්නෙ "නෑ නෑ නෑ වේදනාව එපා, මට ආනාපානය ඕන." නමුත් ධර්මානුකූලව ඉන්න කෙනා මොකද කරන්නේ? "දැනට වැඩිපුර ඉහළට යන්නෙ මොකද්ද වේදනාවද? හා..වේදනාවට කැමතියි."

ඊයෙ අපි ගියා මුහුද බලන්න. ඕක දිහා බලාගෙන ඉඳ්දි මට ඔය සිද්ධියම තේරුනා. තේරුනා කියන්නෙ ඔළුවට ආවා. එක රැල්ලක්

දිහා මම බලාගෙන හිටියා කියන්නකො. මං කැමතියි ඒ රැල්ල ඇවිල්ල උඩට ගිහිල්ල උඩට ගිහිල්ල කොහොම හරි එයා නැති වෙනවට. නමුත් ඒ රැල්ලට අදාල ගමනක් ඒ රැල්ලට තියෙන්නෙ. ඒක මට වෙනස් කරන්න බෑ ඔහොම නෙවෙයි මොන ජාතිකටවත්. මං ඒක දිහා බලාගෙන හිටිය වුනත් වෙන රැල්ලක් ඇවිල්ල ඊට වඩා උඩින් යන්න පුළුවන්. මේ ඉස්සරහ තියන රැල්ල ඊට වඩා උඩින් යන්න පුළුවන්. එක්කො මේක නැත්තට නැති වෙන්නත් පුළුවන්.

අන්න ඒ වගේ අපි බලාගෙන ඉන්න පටන් ගන්නෙ මොකද්ද? අපිට වැඩිපුරම පේන්නෙ ඒකයි. සාමාන්ය ජීවිතේදි පවා ඔය කියන අත්දැකීම අපිට හම්බ වෙන්න පටන් ගන්නවා. තරහ මරහා, ඉරිසියා ක් රෝධ හරි ආශාව හරි මොනව හරි කමක් නෑ, අපිට හම්බ වෙන හැම කාරණාවක්ම දකින්න පුළුවන්කමක් අපිට හිතට එන්න පුළුවන්. අර විදිහට භාවනාවෙ අත්දැකීමක් තියනව නම්.

හැබැයි භාවනාවෙදී අපිට අත්දැකීම තියෙන්නෙ ආනාපානය විතරක් බලන්න නම්, සාමාන්ය ජීවිතය තුල වුනත් අපේ මනස වැඩ කරන්නෙ එක කාරණාවක් දිහා අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්න විතරක් වෙන්න පුළුවන්. භාවනාවෙදි අපිට හිත හදා ගන්න පුළුවන් නම් වේදනාව එනකොට වේදනාවත් එක්ක ඉන්න, හිත දුවනකොට හිත දුවන එකත් එක්ක ඉන්න, සද්දෙ ඇහෙනව නම්, ඒක නම් වැඩිපුර තියෙන්නෙ ඒකත් එක්ක ඉන්න, ඊට පස්සෙ හොඳට ආනාපානය දැනෙනව නම් ඒ මොහොතෙ ඒකත් එක්ක ඉන්න හිත හදාගෙන ඉන්නව නම්, සාමාන්ය ජීවිතය තුල මොන දේ වුනත් කමක් නෑ එයා ඒ හැම එකක්ම සමතුලිත කර ගන්නව. ඒ හැම එකකටම (ඉංග් රීසියෙන් කියනව involve වෙනවයි කියල) හැම එකකටම ටක් ටක් ගාල මාරු වෙන්න එයාට පුළුවන්කමක් තියනව.

'මේකමයි මට ඕන' කියන මමත්වයට යන්න එයාට ඕන අදහසක් නෑ. ඒ වගේ බලාපොරොත්තුවක් හෝ අවශ්යතාවයක් හෝ උවමනාකමක් හෝ නෑ. මම කියන කෙනා හෝ මගේ ලෝකය හෝ මගේ ජීවිතය මෙන්න මේ ආකාරයෙනුයි තියෙන්න ඕන, මේක විතරමයි තියෙන්න ඕන, කියන ඒ ස්ථිර සංඥාව මෙයාට නෑ. අර අස්ථිර සංඥාවයි ඇවිල්ල තියෙන්නෙ. අනාත්ම සංඥාව, විරාග සංඥාව, අනිත්ය සංඥාව, දුක්ඛ සංඥාව, ඔය ටිකයි පහළ වෙන්න පටන් අරන් තියෙන්නෙ.

කෙසේ හෝ වේවා සාමාන්ය ජීවිතය තුල තියන දුකින් නිදහස් වීමේ මාර්ගය හැටියට බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනව සතිපට්ඨාන භාවනාව. සතිපට්ඨානය එකක්, සතිපට්ඨාන භාවනාව එකක්.

සතිපට්ඨාන භාවනාව හැටියට කියල දෙන්නෙ පින්වතුනි, හොඳට මතක තියාගන්න ඕන, අපිට මුලින්ම තේරෙන ඔය කියන සිහිය ඊළඟට තේරෙනව නම්, ආනාපානයෙ ආරම්භයේ ඉඳල මැදට මැද ඉඳල අගට තේරෙනව නම්,

බුදු හාමුදුරුවො උගන්වනව මේ වෙන්නේ මේකේ වර්ධනය. "මේ වෙන්නේ මේකෙ බැසයෑම" කියන එක හොඳට නුවණින් මෙනෙහි කරන්න කියල කියනව.

සාමාන්ය ලෝකයාට, අර තරහ තියනවද කියල තේරෙන්නෙ නැති කෙනා නම් මේක දන්නෙම නැහැ. තරහ තියනවා කියල තේරෙන කෙනාට තේරෙනව නම් තරහ වැඩි වෙනව කියල, බුදු හාමුදුරුවන්ගෙ ඔය කියන ක්රමෙත් එක්ක එයා තමන්ටම මෙනෙහි කර ගන්න ඕන, තමන්ටම මතකයක් ඇති කර ගන්න ඕන, මේ මට තරහ වැඩි වෙන වෙලාව කියල. ඕක අපි මිස් කරනව.

ඕකෙත් වඩා වැදගත්ම කොටස තමයි "මේ මට තරහ අඩු වෙන වෙලාව" කියල මතක් කරන එක. මොකද එතනින් තමයි අපි ඒ හිටපු දුකෙන් නිදහස් වෙනවා කියන එක අපි අපේ හිතට උගන්වන්නෙ. මෙච්චර කාලයක් සාංසාරිකව පින්වතුනි, අපි අපේ හිත් වලට උගන්වල තියෙන්නෙ රාගය තියනව, ද්වේශය තියනව, මෝහය තියනව, ඉරිසියාව තියනව, පලිගැනීම තියනව, ශ්රද්ධාව තියනව, දන් දෙන්න හිතෙනව, භාවනා කරන්න හිතෙනව. මොනව හරි මේකෙ අර peak එක විතරයි. අර උපරිමස්ථය විතරයි. හැබැයි මේ හැම එකකටම ආපු තැනක් තියනවා, ආපු ක්රමයක් තියනවා, ආපු වටපිටාවක් තියනවා. බිංදුවේ ඉඳල නැගල යම්කිසි මට්ටමකදි තමයි අපිට මේව තේරෙන්න ගන්නෙ.

උදාහරණයක් හැටියට නින්ද එනව කියන්නකො. අපිට නිදිමත එන්න පුළුවන්. පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් නින්ද යන්නේ, අර පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන මට්ටමෙන් නෙවෙයි නේද? නෑනෙ නේ? නින්ද යන්නෙ නින්ද යන්න පුළුවන් තැනට ආවට පස්සෙ විතරයි. අපි තේරුම් ගත්ත නම් බුදු හාමුදුරුවො මේ කියන හැටියට, දැන් මේ පටන් අරන් තියෙන්නෙ, මට මේ නින්ද යන විදියට මට මේ එන්නෙ කියලා එතකොට ඒක අර හැංගිච්ච එකක් නෙවෙයි. මේ සිද්ධ වෙන දේ අපි අපිටම තේරුම් ගන්න පටන් ගන්නව. ඔන්න ඕකට කියනව යථාර්තය අවබෝධ කරනව කියල.

මේකෙ අවබෝධ කරන්න වෙන යථාර්තයක් නැහැ. අපි හැම වෙලේම මුහුණ දෙන යථාර්තයයි අපි අපිටම මෙනෙහි කර ගන්න ඕන වෙන්නෙ. අපි ගාව තරහ එන වෙලාවට මෙනෙහි කරන්න ඕන "තරහ මට එනව." තරහ අපෙන් යන වෙලාවට මෙනෙහි කර ගන්න ඕන "තරහ මගෙන් යනව" කියල. හැබැයි මේකෙ පොඩි අවස්ථාවකුත් තියනව. කවුරු හරි කෙනෙක් දන්නෙ නැතිනම් මේ තරහ එන එක කියල, මේ තරහ අඩු වෙන විදිහ කියල, එන එකට අඩු වෙනවා කියලත් අඩු වෙන එකට එනවා කියලත් මෙනෙහි කර ගන්න පුළුවන්. ඒක කෘතීමයි. එහෙම හම්බ වෙන ඥාණය සම්මා ඥාණයක් වෙන්නෙ නැති එක දැන් ඔය ඇත්තොන්ට තේරෙනව ඇතිනෙ. ඒක යහපත් ඥාණයක් නෙවෙයිනෙ. ඒක හදාගත්ත මිත්යා ඥාණයක්.

නමුත් ධර්මානුකූලව ජීවත් වෙන අපිට එහෙම නම් කරන්න තියන වැඩපිළිවෙල තමයි, පළවෙනියෙන්ම විශ්වාසය ඇති කර ගන්න ඕන, සැකෙන් නිදහස් වෙන්න ඕන මොකද්ද? දැන් මට මේ රාගය වැඩි වෙනව. තරහ වැඩි වෙනව. ඉරිසියාව වැඩි වෙනව. ශ්රද්ධාව වැඩි වෙනව. උවමනාව වැඩි වෙනව. උත්සාහය වැඩි වෙනව. ආදී වශයෙන් වැඩි වෙනකොට මොනව හරි දෙයක්, ඒ දේ වැඩි වෙන විත්තිය තමන්ටම මුමුණාගන්න ඕන පළවෙනියෙන්ම. මේක අපි අපේ හිතට උගන්වන්න ඕන එකක්.

ඒ දේ තුල ඉන්නකොට තමන් තමන්ටම මෙනෙහි කර ගන්න ඕන,

"ඔව් මම දැන් තරහෙන් ඉන්නෙ. මම දැන් බොහොම ශ්රද්ධාවෙන් ඉන්නෙ. මං හරි සංතෝසයෙන් ඉන්නෙ. මං හරි කම්මැලිකමෙන් ඉන්නෙ. මම හරි වේදනාවෙන් දැන් ඉන්නෙ. මං හරි ප්රශ්නෙකින් ඉන්නෙ දැන්."

අන්න ඒ ආකාරයට තමන් මේ ඉන්න ස්වභාවය තමන්ම තේරුම් ගන්න ඕන. ඕකට කියනව යෝනිසෝමනසිකාරගත කරනවයි කියල. ඊට පස්සෙ අපිට කරන්න තියන දේ මොකද්ද? මේ දේ බැහැර වෙනකොට,

"හා දැන් මගෙන් තරහ බැහැර වෙලා මේ යන්නෙ, බැහැර වීගෙනයි මේ යන්නෙ. මේ ඉරිසියාව බැහැර වීගෙනයි යන්නෙ. මේ එපාවීම බැහැර වීගෙනයි යන්නෙ. මේ කම්මැලිකම බැහැර වී ගෙනයි යන්නෙ. මේ නිදිමත, අලසගතිය බැහැර වී ගෙනයි යන්නෙ. මේ උත්සාහය බැහැර වීගෙනයි යන්නෙ. මේ වීර්යය බැහැර වීගෙනයි යන්නෙ. මේ ශ්රද්ධාව බැහැර වී ගෙනයි යන්නෙ ආදී වශයෙන් අපිට ඒ දේවල් බැහැර වෙලා යන ඒ ස්වභාවයත් ඔය විදියටම අපි යෝනිසෝමනසිකාරගත කර ගන්න ඕන. තේරුම් ගන්න ඕන.

අපි අපේ හිතට කවදාවත් උගන්වපු දේවල් නෙවෙයි මේව. ඔහොම වුනාම විතරයි පින්වතුනි අපි ඉගෙන ගන්නේ, මේ හැම එකටම හේතුවකුයි ඵලයකුයි තියනවයි කියල. හේතු වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න ඵලය හැදෙනවා. හේතු නැති වෙන්න නැති වෙන්න ඵලය නැති වෙලා යනවා කියන මේ චතුරාර්යය සත්යය දහම තුල, ඔය පටිච්ච සමුප්පාදය අවබෝධ කරන්න පටන් ගන්නෙ ඔන්න ඔහොම මෙනෙහි කරන්න පටන් ගන්නකොටයි.

මේකට යන පාර ටිකක් අමාරුයි නම් තමයි. සිහියට එන්න ඕන. සිහියට පස්සෙ මේව පුරුදු කර ගන්නත් පටන් ගන්න ඕන. එහෙම එකක් තියනව. නමුත් බැරි නෑ.

ඉතින් ආන් ඒ ටික කරන්න තමයි අපි භාවනාව කරන්නෙ. භාවනාව කරල, සිහිය පුරුදු කරගෙන, ඒ පුරුදු කරන සිහිය අනිත් හැම දේකටම පුළුවන් නම් දා ගන්න, එහෙනම් දක්ෂයි. ඉතින් අද දවස ඔය ඇත්තො ඒ කියන හපන්කම කරන්න පාවිච්චි කරන්න ඕන පුළුවන් තරමක්. පුළුවන් තරමක් ඒ දේවල්වලට පාවිච්චි කරන්න ඕන. මේ තියන වටපිටාව හොඳටෝම ප්රමාණවත්. ඉතින් ඒ කටයුතු එහෙම කර ගන්න ගමන්, තමන්ගේ බණ භාවනා කටයුතු කරන්න විවේකය හදා ගන්න. මොනව හරි ප්රශ්ණයක් තියනව නම් අහන්න ඕන, දන්න දෙයක් නම් කියල දෙන්න. ඒ වගේම අපි හවසට ධර්ම සාකච්ඡාවක් කරල ඊළඟ කටයුතු මොනවද කියල කතාබහ කර ගනිමු.

තෙරුවන් සරණයි!

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි